

www.ketab.ir

صبح جادویی

۶ عادت صبحگاهی که زندگی تان را متحول می کند

نویسنده: مال الرود

مترجم: منصور بیگدلی

صبح جادویی

۶ عادت صبحگاهی که زندگی تان را متحول می کند



نویسنده: هال ال رود

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۲۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۲-۵

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The miracle
morning:

the not-so-obvious
secret guaranteed to
transform your life
before 8AM

سرشناسه: ال رود، هال، ۱۹۷۹ - م.
Elrod, Hal

عنوان و نام پدیدآور: صبح جادویی: ۶ عادت صبحگاهی که زندگی تان را متحول می کند /
نویسنده هال ال رود؛ مترجم منصور بیگدلی.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The miracle morning: the not-so-obvious secret guaranteed to:
transform your life before 8AM, 2014.

یادداشت: کتاب حاضر با مترجمان و ناشران مختلف در سالهای متفاوت ترجمه و منتشر
شده است.

عنوان دیگر: ۶ عادت صبحگاهی که زندگی تان را متحول می کند.

موضوع: فشار روانی -- کنترل

موضوع: Stress management

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

موضوع: خودسازی

موضوع: (Self-actualization) Psychology

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۰۸۵۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

۷	تمجیدهایی از این کتاب
۱۲	داستان‌های موفقیت و نتایج واقعی صبح جادویی
۱۶	سخنی با خواننده‌ی گرامی
۱۸	دعوتنامه‌ی خاص
۲۰	جملات انگیزشی
۲۱	پیشگفتار داستان من و اینکه چرا داستان شما مهم است
۳۲	فصل یکم زمان درک ظرفیت کاملتان رسیده است
۴۱	فصل دوم ریشه‌ی صبح جادویی: بیرون آمده از ناامیدی
۵۷	فصل سوم بررسی واقعیت جامعه‌ی ۹۵ درصدی
۷۸	فصل چهارم امروز صبح چرا از خواب بیدار شدید؟
۸۶	فصل پنجم روش پنج مرحله‌ای بیدار شدن...
۹۳	فصل ششم نجات‌دهنده‌های زندگی...
۱۴۱	فصل هفتم صبح جادویی ۶ دقیقه‌ای برای افراد پُرمشغله
۱۴۵	فصل هشتم شخصی‌سازی صبح جادویی...
۱۵۵	فصل نهم از تحمل ناپذیر تا توقف ناپذیر...
۱۶۹	فصل دهم چالش ۳۰ روزه‌ی تحول زندگی با صبح جادویی
۱۷۷	نتیجه‌گیری
۱۸۰	امتیاز ضروری ایمیلی که زندگی‌تان را تغییر خواهد داد!
۱۸۷	درباره‌ی نویسنده
۱۸۹	جمله‌های تأکیدی وقت خواب
۱۹۱	دستور تهیه‌ی اسموتی
۱۹۴	جمله‌های تأکیدی شخصی‌حال
۱۹۸	جمله‌های تأکیدی اعتمادبه‌نفس
۲۰۰	جمله‌های تأکیدی سطح ۱۰
۲۰۳	چالش ۳۰ روزه‌ی تحول زندگی با صبح جادویی
۲۱۹	ژورنال صبح جادویی
۲۲۲	چگونگی استفاده از ژورنال صبح جادویی

سخنی با خواننده‌ی گرامی

فارغ از اینکه هم‌اکنون کجای زندگی‌تان هستید - در حال حاضر در بالاترین سطح موفقیت مورد تصوراتان یا درگیر یافتن راهی هستید - می‌دانم که یک نقطه‌ی مشترک داریم: (احتمالاً خیلی بیشتر از یک نقطه، اما مطمئناً یک نقطه‌ی مشترک داریم) ما می‌خواهیم زندگی‌مان و خودمان را بهبود دهیم. منظورم این نیست که خودمان یا زندگی‌مان مشکلی دارد، بلکه ما با اشتیاق و نیرو و محرکه‌ی ذاتی برای رشد و بهبود پیوسته به دنیا آمده‌ایم. من باور دارم که این اشتیاق، درون همه‌ی ما وجود دارد. اما بیشترِ ما هر روز از خواب بیدار می‌شویم و زندگی همچون دیروز ادامه می‌یابد.

به‌عنوان یک نویسنده، سخنران و مربی موفقیت، کار من این است که به افراد بیاموزم چگونه به ظرفیت نامحدودی دست یابند که درون هریک از ما وجود دارد. به‌عنوان دانشجویی که خود را وقف ظرفیت انسانی و توسعه‌ی فردی کرده، با اطمینان کامل می‌توانم بگویم که صبح جادویی، عملی‌ترین، نتیجه‌محورترین و متحول‌کننده‌ترین روش بهبود تمام جنبه‌های زندگی‌تان است که تا به حال با آن روبه‌رو شده‌ام.

برای افراد موفق، صبح جادویی کاملاً بازی را تغییر داده، به شما امکان می‌دهد

به آن سطح بعدی دست‌نیافتنی برسید و موفقیت شخصی و کاری‌تان را فراتر از دستاوردهای گذشته ببرید. اگرچه این می‌تواند شامل افزایش درآمدتان، رشد دادن کسب‌وکارتان، فروش یا بازده باشد، اما معمولاً بیشتر درباره‌ی کشف روش‌های جدید برای تجربه‌ی سطوح عمیق‌تری از رضایت و توازن در حوزه‌هایی از زندگی‌تان است که شاید نادیده گرفته باشید. این می‌تواند به معنای دستیابی به پیشرفت‌های چشمگیر در سلامت، شادی، روابط، امور مالی، معنویت یا هر حوزه‌ی دیگری باشد که در بالای فهرست‌تان قرار دارد.

برای آن‌هایی که گرفتار ناملایمات هستند، کشمکش -خواه ذهنی، احساسی، جسمی، مالی یا روابط- را تحمل می‌کنند، بارها ثابت شده که صبح جادویی همان چیزی است که می‌تواند هرکسی را قادر کند بر چالش‌های ظاهراً غیرقابل عبور فائق آمده، پیشرفت‌های بزرگی کرده و وضعیت را اغلب در مدت بسیار کوتاهی تغییر دهد. فارغ از اینکه می‌خواهید پیشرفت چشمگیری در چند حوزه‌ی کلیدی ایجاد کنید یا آماده‌ی یک بازنگری اساسی هستید که کل زندگی‌تان را اساساً متحول می‌کند -و بزودی وضع فعلی‌تان به خاطره تبدیل خواهد شد- کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید. می‌خواهید سفر جادویی را با استفاده از فرایندی انقلابی آغاز کنید که تضمین می‌کند هر حوزه‌ای از زندگی‌تان را پیش از ۸ صبح متحول کنید.

صبح جادویی زندگی هزاران نفر (نظیر خودم) را در سرتاسر جهان متحول کرده و کاملاً می‌تواند متحول شدن زندگی شما را سرعت بدهد. افتخار بزرگی است که هم‌اکنون این را با شما به اشتراک می‌گذارم و هرآنچه در توانم بود انجام داده‌ام تا مطمئن شوم این کتاب، واقعاً کتابی متحول‌کننده باشد که ارزش سرمایه‌گذاری زمان، انرژی و توجه شما را دارد. سپاسگزارم که به من اجازه دادید بخشی از زندگی‌تان باشم. این سفر جادویی مان با هم شروع می‌شود.

با عشق و سپاسگزاری (همیشگی)

«رفیق شما» هال